

ひだまり



ほけんだより No.5
上市町立陽南小学校
令和3年7月1日



いよいよ夏本番です。

登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかきます。こまめに水分を補給できるように十分な量の水分の用意をお願いします。

また、室内でエアコンを使うようになると、汗が乾く際に体が冷えてしまいます。汗拭き用のタオルを持参しましょう。



水泳学習が始まります

小学校での水泳学習が2年ぶりに行われます。プール開きは7月5日（月）を予定しています。プールに安全に入るために、次のことに注意しましょう。



- ・プールに入る前日は、早く寝ましょう。
- ・プールに入る当日は、朝ごはんを必ず食べましょう。



当日の朝は、お子さんの体調をチェックし、『健康観察表及びプールカード(7/5～7/21まで使用)』に確実に記入をお願いします。

また、耳鼻科検診で病気の見つかった人は、受診をお願いします。

プールの利用により感染するおそれがある主な病気

- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ
- ・溶連菌感染症
- ・流行性角結膜炎（はやり目）
- ・伝染性軟属腫（水いぼ）
- ・伝染性膿痂疹（とびひ）
- ・アタマジラミ症

タオルの貸し借り・共用は家庭でも避けましょう

「まさか！」
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

てあら ていねいな手洗いを

わすれていませんか？

感染症などの病気の予防には、『手洗い』が大切です。

しかし、陽南っ子の最近の手洗いの仕方について気になることがあります。



- 食事の前、トイレの後、そうじの後、カリヨンタイムの後に手洗いをしているかな？
- 手洗いのときに、せっけんを使っているかな？
- ハンカチ、ティッシュペーパーを身に付けているかな？
- ようふくで手をふいていないかな？



なれてくると、手洗いや手の消毒がていねいでなくなってきたことがあります。でも、病気をおこすウイルスや細菌はいなくなったわけではありません。もう一度ていねいな手洗いを思い出して、忘れていたら声をかけ合い、みんなで手洗いを続けていきましょう。

てあら 手洗い vs コロナウイルス かつのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

ゆびさき、ゆびあいた、てくび、て
指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利！

